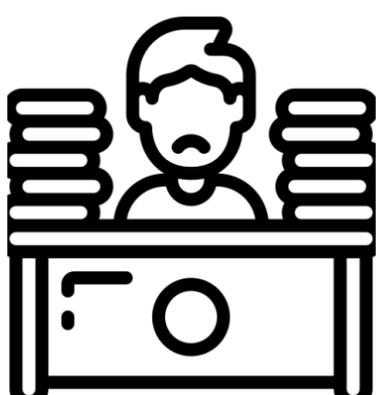


5 SEÑALES QUE INDICAN QUE ESTAS A PUNTO DE QUEMARTE (EN EL TRABAJO)



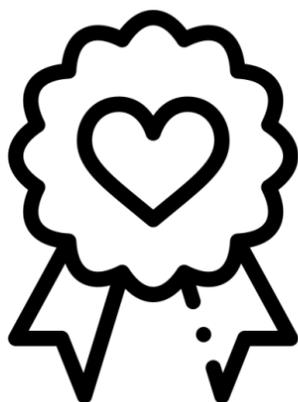
SOBRECARGA EN TU DIA A DIA

No siempre tiene que ver con la cantidad de trabajo que asumes, si no tambien puedes padecerla si trabajas en determinadas profesiones con alta carga emocional (médicos y sanitarios, atención al cliente,...). Para mantenerlo a raya vigila la cantidad y la emotividad de tu trabajo.



FALTA DE CONTROL

En función de tu nivel de responsabilidad, si no tienes la capacidad o los recursos suficientes para hacer tu trabajo, es posible que pierdas la motivación ya que no puedes hacer correctamente tu cometido. Supervisa qué puedes controlar y qué no y en función de eso actúa con responsabilidad.



AUSENCIA DE RECONOCIMIENTO

No tiene nada que ver con la compensación económica. El no reconocer tu buen trabajo puede hacer que te distancie emocionalmente de lo que haces además de desorientarte ya que no sabes si está bien o no lo que haces.

Puede servirte el ver el resultado de tu trabajo como la mejor recompensa.



RELACIONES

Trabajas mejor cuando tienes una sentimiento de pertenencia con tu entorno. Los lugares donde las relaciones personales son carentes de calidad humana sin empatía, confianza y respeto suelen ser inadecuados, nos hacen sentir a disgusto y nos desgasta emocionalmente.

Para saber si este es tu entorno, pregúntate si te gustaría tomar algo con alguno de ellos



AUSENCIA DE VALORES

Si tu jefe o compañía te pide de forma repetida que hagas algo que va en contra de tus valores, entonces es probable que esto tambien te aleje de tu trabajo y que acabes agotado emocionalmente. Para saber si estas en esa situación, pregúntate si te sientes orgulloso de tu empresa